

«باسمه تعالی»

آکادمی مشاوره ذهن برتر

پکیج مشاوره و برنامه ریز مستقل (سری جزوه الف- ۱)

(پاسفگوی نیاز شما در دوران کنکور منظم، کاربرد و فشرده)

شامل مباحث: برنامه ریزی، تندخوانی، خلاصه نویسی، تست زنی، تست شناسی، مطالعه، مکمل انگیزشی

تنظیم شده به قلم :

استاد محمد قربانی

آخرین بروزرسانی :

شهریور ۹۴

محل جای مهر رنگی آکادمی مشاوره ذهن برتر:

* اگر پکیج شما اصلی باشد، این قسمت ممهور است.

مقدمه :

دوستای عزیزم، آقا پسرها و دخترخانم های گل کنکوری، دکترها و مهندسای آینده کشورم سلام

حدودا چند وقتی بود مسئله مشاور و برنامه ریز ذهنم رو مشغول کرده بود، دستای زیادی وارد این کار شده که متاسفانه نه تنها سودی نمی رسانند بلکه تمام آن ضرر است. از طرفی خیلی از بچه ها هم واقعا هزینه لازم رو برای مشاوره و برنامه ریزی ندارند. هزینه ای که شاید برای ۱ سال تحصیلی کنکوری شما به ۲,۰۰۰,۰۰۰ تومان هم برسه. اما مگر شخصی که این میزان هزینه را از شما اخذ می کند واقعا در این راستا به شما کمک می کند؟! شما را درک می کند؟! راهکار لازم را به شما می دهد؟! من واقعا در عجبم در کار بعضی از این مشاوران کنکوری!!

گاهی اوقات بررسی می کنم ببینم واقعا چه چیزی برای گفتن دارند و وقتی دقیق می شوم میبینم جز به دادن برنامه و انگیزه به چیز دیگری پایبند نیستند. گاهی اوقات هم برنامه ای که می دهند اصلا به برنامه نمی رود. شرایط داوطلب در نظر گرفته نمی شود. انعطاف پذیری لازم مشاهده نمی شود، داوطلبی که پس از آزمون به وی مراجعه می کند و می خواهد که مشاورش مشکلات و راهکارهای لازم را به او بدهد. اما وی با شنیدن حرف های مثل : (خوب اینجا بیشتر دقت کن، سعی کن غلط هاتو کم کنی و...) سرخورده به منزل بازمیگردد. اما من بارها گفته ام و باز هم می گویم که بهترین مشاور و برنامه ریز خود شما هستید!! کافیت کمی تجربه را چاشنی این کار کنید و راه و چاه را بیابید و بسم ... بگویند و شروع کنید.

من این سد رو برای شما شکستم و تجربیات خود و شاگردانم رو در این پکیج برای شما به اشتراک گذاشته ام. با هزینه ای اندک که شاید پول ۱ یا ۲ ماه مشاوره و برنامه ریزی شما باشد.

تجربیهایی که من چندین سالو چندین ماهو چندین روز است که دارم با شاگردانم کار میکنم و به فراگیری آن ها در این روش ها کمک می کنم. پس مطمئن باش با انجام این روش ها موفقیت خود را تضمین کرده ای.

ارادتمند شما : محمد قربانی

ارتباط با نویسنده : ۰۹۱۴۰۸۵۸۲۶۶

www.OverMind.ir

محل جای مهر رنگی آکادمی مشاوره ذهن برتر:

* اگر پکیج شما اصلی باشد، این قسمت مهور است.

پکیج شامل:

سری -

عدد سی دی صوتی ()

- برنامه هر شخص با شخص دیگر متفاوت است و نباید برنامه های یکسان طراحی شود. در مدارس مشاهده می شود که یک نسخه برنامه برای همه دانش آموزان تدوین می شود، این کار مانند نوشتن داروی یکسان برای همه افراد می باشد. یعنی ممکن است برای بعضی درمان و برای بعضی بیماری را تشدید کند.
- استعداد هر فرد، نقاط قوت، نقاط ضعف، هدف، روش مطالعه، انگیزه مطالعه، مقطع تحصیلی و ... در برنامه باید مدنظر باشد.
- برنامه را روز به روز مشخص نکنید. حداقل ۱ هفته تا ۲ هفته ای مشخص کنید تا پایداری به آن بیشتر باشد.
- برنامه باید بر مبنای تاثیر و ضرایب دروس باشد. یعنی کل برنامه برای یک درس نباشد.
- همیشه در برنامه ریزی خودمان را با خودمان مقایسه کنیم. چرا که رقیب اصلی ما خودمان هستیم.
- اگر روزی درس نخواندیم حتما خود را الزام به جبران آن در ساعت مشخصی از هفته کنیم و با رنگ قرمز هم مشخص کنیم.
- در پایان هر هفته میانگین مطالعه خود را به دست آوریم. حداقل ۶۰- میانگین ۷۰- حداکثر ۸۰ ساعت مطالعه
- در طول هفته سعی شود تا تمام کتاب ها مطالعه شود و به یک کتاب اکتفا نشود.

جدول برنامه ریزی:

جدول ۱

توصیحات	جمعه	۵ شنبه	۴ شنبه	۳ شنبه	۲ شنبه	۱ شنبه	شنبه	ساعت
								۷-۶
								۸-۷
								۹-۸
								۱۰-۹
								۱۱-۱۰
								۱۲-۱۱
								۱۳-۱۲
								۱۴-۱۳
							
								۱-۲۴

وسواس مطالعاتی: نشانه بارز عدم اعتماد به نفس

راه های مقابله با آن:

- ۱- تغییر محیط مطالعه
- ۲- انجام تفریحات و سرگرمی های مورد علاقه
- ۳- عدم گوشه گیری و رو آوردن به محیط های جمعی و تماس با دوستان
- ۴- فشرده کردن و کوتاه کردن زمان کاری که در آن وسواس داری
- ۵- استفاده از تکنیک ۲۵-۱۰-۲۵ در مطالعه در صورت عدم کارسازی روش های بالا به روان پزشک مراجعه گردد.

**احساس عدم رضایت و کم حوصلگی:**

یک مسئله طبیعی است و در هر فردی متناسب با شخصیت او رخ می دهد. از راه های مقابله با کم حوصلگی:

- ۱- افزایش ارتباط با دوستان خود (دوستانی که بیشتر دوستشان می دارید را به آنها تلفن زده یا به دیدن آنها بروید.)
- ۲- با پارک یا کتابخانه و ... بروید (جائیکه که احساس آرامش می کنید)
- ۳- کارهایی را که دوست دارید انجام بدهید
- ۴- به موسیقی و موزیک ویدیوهای که دوستشان دارید بنگرید.
- ۵- از ویژگی های مثبت و توانائی هایتان فهرستی تهیه و آن ها را مرور کنید و از خدا بخاطر آنها سپاس گزار باشید.
- ۶- همواره به یاد داشته باشید که شاید مشکلی که شما با آن دست و پنجه نرم می کنید اندک تر از دیگران است .
- ۷- در این مواقع تجربیات خود را بهنگام رهایی از این مشکل یادداشت تا در صورت بروز مجدد سریع تر جلوی آن را بگیرید.

**احساس در یادگیری:**

یک فاکتور بسیار مهم، انگیزه دهنده و محرک و پربازده در مطالعه، زمان یادگیری یک مطلب لازم است به خود تلقین کنید که علاقه خاصی به آن دارید تا نشاط لازم ایجاد شود. این کار سبب افزایش تسلط و کاهش انرژی مصرفی در یادگیری مطلب است.

حفظ توجه و تمرکز هنگام در خواندن:

- ۱- رعایت شرایط یک مکان مطالعه مناسب
- ۲- حفظ حالت بدن حین مطالعه
- ۳- هنگام مطالعه به موسیقی گوش ندهید. با مداد یا خودکار بازی نکنید.
- ۴- عوامل حواس پرتی را از خود دور کنید.
- ۵- افکار مزاحم را روی برگه بنویسید و به خود بگویید من در استراحتم به آنها فکر میکنم.
- ۶- خط کشی مناسبی زیر مطالب داشته باشید. اینطور نشود که کل متن کتاب را رنگی کنید و آخرش هم مطالب مهم را ندانید.
- ۷- الگوهای ثابتی در تعیین مطالب کم اهمیت، مهم و پرتکرار داشته باشید.
- ۸- مطالعه با صدای بلند را پس از پایان مطالعه بحث بعنوان شخصی که در حال تدریس آن است انجام دهید. برای تسلط بیشتر روی مطلب
- ۹- حتما قبل از حل مسائل چند تیپ از آن را با توجه به پاسخ تشریحی آن حل نموده و سپس به سراغ بقیه بروید.
- ۱۰- در دروس عمومی هم دقت ویژه ای بر روی مطالب و صورت سوال ها داشته باشید.

**چرا آن قدر که درس می خوانم ، نتیجه نمی دهد؟!:**

گاهی اوقات می بینید که با خواندن بیشتر نتیجه عکس میگیرید. یعنی شما در آزمون اول تراز ۶۰۰۰ کسب کرده اید و برای افزایش آن ساعت مطالعه بیشتری را اختصاص و در آزمون دوم تراز ۵۵۰۰ کسب کرده و هنوز هم نا امید نشده و ساعت مطالعه بیشتری را نسبت به دفعات قبل اختصاص می دهید و در کمال ناباوری با تراز ۴۸۰۰ مواجه می شوید!!

به این کار شما می گویند تلاش بیهوده!! برای جلوگیری از همچین مواردی باید دقت کنید که :

۱- درس خواندن سریع جواب نمی دهد و باید صبر و حوصله داشت. مثالی که من همیشه برای بچه ها میزنم این است که یک وزنه بردار تازه کار نباید انتظار بلند کردن وزنه ۲۰۰ کیلویی را داشته باشد چراکه وی باید با تمرین و ممارست به پیش رود و سپس میزان وزنه ها را بالا ببرد.

۲- گفته های دیگران، بارها شنیده ای که اگر درصد زیر ۷۰ بزنی با پزشکی باید خداحافظی کرد و نباید در آزمون ها پایین تر از آن بیایید. این حرف کاملا اشتباه است. گاهی اوقات آزمون به قدری سخت طراحی می شود که حتی شما با زدن درصد ۵۰ به تراز ۷۵۰۰ در آن درس می رسید و اینجا تراز است که می گوید وضعیت شما چطور است.